



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado

**“Efecto de la educación nutricional y la actividad física  
sobre las enfermedades crónicas no transmisibles del  
adulto mayor en la Clínica Negreiros – Callao, enero a  
mayo 2009”**

**TESIS**

Para optar el Grado Académico de Magíster en Salud Pública

**AUTOR**

**Rhode Mildred TOLENTINO CARDOZO**

Lima, Perú

2012

# **Efecto de la educación nutricional y la actividad física sobre las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto mayor en la Clínica Negreiros-Callao. Enero a Mayo del 2009**

## **Resumen**

**Objetivo:** Determinar el efecto de la educación nutricional y la actividad física sobre las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto mayor en la Clínica Negreiros.

**Metodología:** El tipo de estudio analítico, cuasiexperimental, longitudinal, prospectivo. Se seleccionaron 2 grupos, no aleatorizados, 60 pacientes adultos mayores, al grupo de intervención se le aplicó la estrategia de educación nutricional, actividad física y por otro lado continuar con las atenciones que regularmente se dan en la Clínica, atención nutricional, consulta en medicina y enfermería, así mismo al grupo control decidieron permanecer en atención nutricional, consulta en medicina y enfermería. En el grupo de intervención consistió en talleres de actividad física en 02 sesiones por semana en 5 meses y talleres de educación nutricional 01 vez por semana en 8 sesiones. La evaluación para ambos grupos incluyó 2 mediciones de antropometría, al inicio el programa y al finalizar el estudio, perfil lipídico, glucosa y presión arterial sistólica y diastólica. **Resultados:** Se analizaron los datos de los 60 participantes. Se observaron diferencias no significativas en la mayoría de parámetros en el índice de masa corporal, presión arterial sistólica, diastólica, glucosa, colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos comparando entre grupos, en el grupo experimental y control; excepto en el colesterol HDL en el grupo control. En el grupo de intervención la aplicación del pre y post test en los números del 1 al 8, preguntas acertadas fueron significativas, excepto en la pregunta 3. En la escala del nivel de conocimientos en el pre test fue medio en el 53.3%, aumentando en el pos test al 100%. Los adultos mayores aumentaron la actividad física, aunque el resultado sea de forma no significativa en el grupo de intervención. **Conclusiones:** La estrategia de la educación nutricional y la actividad física sobre las enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores ayudo a disminuir el índice de masa corporal, la presión arterial sistólica, diastólica, la glucosa y el perfil lipídico aunque el resultado sea no significativo entre grupos.

**Palabras Claves:** Enfermedades crónicas no transmisibles, Educación nutricional, actividad física y adultos mayores

# **Effect of Nutrition Education and Physical Activity on Noncommunicable Chronic Diseases of the Elders at Negreiros Clinic- Callao January to May 2009.**

## **Summary**

**Objective:** Determine the effect of nutrition education and physical activity on non-communicable chronic diseases of the elders at Negreiros Clinic. **Methodology:** The kind of study is analytical, quasi-experimental, longitudinal, and prospective. We selected two groups of 60 nonrandomized patients to the intervention group, were applied nutrition education strategy, physical activity and on the other hand continue the cares which regularly occur in the clinic, nutritional care, medical consultation and nursing, also the control group chose to remain in nutritional care, medical and nursing consultation. The group intervention consisted of physical activity in 02 sessions per week in 5 months and workshops nutrition education 01 once a week in 8 sessions. The assessment for both groups included two anthropometric measurements, to start the program and at the end of the study, lipid profile, glucose, and systolic and diastolic blood pressure. **Results:** We analyzed data from 60 participants. No significant differences were observed in most parameters in body mass index, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, glucose, total cholesterol, LDL cholesterol and triglycerides compared between groups, the experimental and control groups, except in HDL cholesterol in the control group. In the intervention group the application of pre and post test in the numbers 1 to 8, right questions were significant except in Question 3. On the scale of the level of knowledge on the pretest was 53.3% on average, increasing by 100% post test. Older adults increased physical activity, although the result is not significantly in the intervention group. **Conclusions:** The strategy of nutrition education and physical activity non-communicable chronic diseases in elders helped reduce body mass index, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, glucose and lipid profile although the result is not significant between groups.

**Keywords:** Noncommunicable Chronic diseases, nutritional education, physical activity, elders.